

令和6年度				1 月中学校予定献立表				春日部市学校給食センター			
日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)				
9月	木	【お正月にちなんだ献立】	○				733				
		菜めし		米	広島菜 みずな だいこんの葉	30. 7					
		あかうおの甘酒焼き			あかうおの甘酒漬け						
		紅白なます		砂糖	だいこん にんじん ゆず						
		白玉雑煮		白玉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな						
		だいだいのババロア		だいだいのババロア							
10月	金	ツイストパン	○	パン			751				
		アンサンブルエッグ			アンサンブルエッグ		34. 8				
		だいずサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	こまつな にんじん					
		ワンタンスープ		ワンタンの皮	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ					
14月	火	しょうゆラーメン 中華めん	○	中華めん			739				
		スープ			ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし	39. 9				
		蒸しシュウマイ（3個）			シュウマイ						
		とり肉と青菜の中華炒め		ごま油 かたくり粉	とり肉	にんにく しょうが こまつな しめじ					
15月	水	ごはん	○	米			814				
		かれのいのケチャップソースがけ		油 かたくり粉	かれい		29. 9				
		ごぼうサラダ ボトルマヨネーズ		砂糖 マヨネーズ	ひじき ツナ	ごぼう にんじん きゅうり					
		コンソメスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな					
16月	木	ごはん	○	米			763				
		ハンバーグ照り焼きソース		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		29. 7				
		切り干しだいこんとみずなの和え物		油		切り干しだいこん みずな にんじん					
		みそけんちん汁		さといも	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな					
17月	金	チキンカレーライス 麦ごはん	○	米 麦			813				
		ルウ		油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	26. 6				
		ハムサラダ		油 砂糖	ハム	キャベツ こまつな にんじん					
20月	土	【北海道の郷土料理】	○				736				
		ごはん		米			30. 5				
		ザンギ		かたくり粉 油	とり肉						
		磯香和え 刻みのり			のり	キャベツ こまつな もやし					
		三平汁		じゃがいも	さけ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく					
21月	火	ごはん	○	米			795				
		いかのかりん揚げ（3個）		油 砂糖 かたくり粉	いか		34. 2				
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん もやし					
		高野豆腐の煮物		油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん					
22月	水	ごはん	○	米			747				
		ぶたキムチ炒め		ごま油 砂糖	ぶた肉	にんにく はくさいキムチ たまねぎ にら	32. 3				
		もやしのサラダ		油		もやし きゅうり にんじん					
		はるさめスープ		はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな しょうが					
23月	木	だいこんめし	○	米 油 ごま	とり肉 油揚げ	だいこん	773				
		チーズコロッケ		油	チーズコロッケ		27. 2				
		海藻サラダ		砂糖 ごま油	わかめ こんぶ くきわかめ つのまた しらすぎのり	キャベツ きゅうり とうもろこし					
		みそ汁			豆腐 みそ	はくさい にんじん こまつな					
24月	金	【全国学校給食週間にちなんだ献立】	○				742				
		ごはん		米			37. 1				
		さけの塩焼き			さけ						
		即席漬け			きざみこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
		すいとん汁		すいとん	とり肉	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ					
27月	土	ごはん	○	米			758				
		とり肉のごま焼き		ごま	とり肉		34. 9				
		ほうれんそうのおひたし				ほうれんそう キャベツ にんじん					
		豚汁		じゃがいも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ					
28月	火	あんかけうどん 地粉うどん	○	地粉うどん			792				
		汁		かたくり粉	ぶた肉	しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ	33. 9				
		ちくわの磯辺揚げ（2個）		小麦粉 油	ちくわ のり						
		れんこんのきんぴら		油 砂糖 ごま油		れんこん にんじん ごぼう こんにゃく					
29月	水	ごはん	○	米			829				
		春巻き		油	春巻き		26. 9				
		ねぎのナムル		ごま油 砂糖		ねぎ こまつな にんじん もやし					
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ					
30月	木	ソイ丼 麦ごはん	○	米 麦			781				
		具		油 カレールウ 砂糖	だいず ぶた肉 ベーコン	こまつな	34. 4				
		わかめスープ		ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ					
31月	金	黒パン	○	パン			763				
		クリスピーチキン			クリスピーチキン		31. 1				
		花野菜のサラダ		油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん					
		はくさいのシチュー		油 じゃがいも ホワイトルウ 生クリーム	とり肉 牛乳 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん					

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g（％）	％	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C		
							μg	mg	mg	mg	g	g
	771	32.2(16.7)	27.4	111.3	451	4.5	399	0.72	0.57	33	7.0	3.0

学校給食ブログ▶
給食写真や食育に関する情報
がみられます



cookpad▶
給食のレシピがみられます

